

Полезная информация

Высокое артериальное давление, профилактика и ваше здоровье



Берегите свое здоровье!

Используйте преимущества, предлагаемые программой Medicaid, для поддержания своего здоровья.

Указанные ниже преимущества, предусмотренные программой Medicaid, могут помочь вам в профилактике высокого артериального давления, а также в его лечении.

- **Врачебные визиты:** ваш врач будет спрашивать вас о вашем самочувствии, измерять ваше артериальное давление и массу тела.
- **Программы отказа от курения** могут помочь вам поддерживать свое артериальное давление в норме.
- **Домашний тонометр,** если его использование будет назначено вашим врачом в рамках вашего плана лечения.

Если у вас есть вопросы о том, как пользоваться преимуществами программы, позвоните по номеру телефона, указанному в вашей карте Medicaid.

Почему возникает высокое артериальное давление

Это нужно знать

- Артериальное давление — это нажим крови на стенки кровеносных сосудов, включая артерии, в процессе ее циркуляции по организму.
- Высокое артериальное давление, или гипертония, — это состояние, при котором кровь циркулирует по артериям под давлением, превышающем норму.
- Высокое артериальное давление может вызывать множество серьезных проблем со здоровьем, включая сердечные заболевания, сердечную недостаточность, инсульт, поражение почек, потерю зрения и деменцию.
- Высокое артериальное давление является основной причиной сердечных приступов и инсультов среди американцев.¹
- Около 45 процентов взрослого населения страны имеют высокое артериальное давление, а это 108 миллионов человек.²
- Высокое артериальное давление называют «тихим убийцей», поскольку многие не знают, что у них есть это нарушение, пока оно не приведет к серьезной проблеме со здоровьем.
- Посетите своего врача и узнайте, можно ли считать ваше артериальное давление высоким.

Профилактика и снижение высокого артериального давления

Что вы можете сделать?

- Избавляйтесь от стресса.
- Поддерживайте свою массу тела в норме.
- Ограничьте потребление алкоголя.
- Не курите. Избегайте пассивного курения.
- Регулярно занимайтесь физкультурой. Старайтесь это делать по 30 минут в день, пять дней в неделю.
- Придерживайтесь здорового рациона питания, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием натрия или соли.
- Проверяйте свое артериальное давление не реже одного раза в год.
- Если у вас слишком высокое артериальное давление, необходимо проконсультироваться с врачом и составить план снижения давления.
- Измерение артериального давления дома с помощью тонометра может помочь вам контролировать свое артериальное давление.
- Ваш врач может назначить вам лекарственный препарат для контроля артериального давления. Соблюдайте указания врача касательно приема этого лекарственного препарата и продолжайте принимать его, даже если ваше самочувствие улучшится.

1. https://millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward_English.pdf

2. <https://millionhearts.hhs.gov/data-reports/hypertension-prevalence.html>